

CYCLE	4	Champ	2	Classe	4 ^{ème}	APSA ESCALADE	Horaires : 8 x 2 heures
Attendus de fin de cycle				CA sociée	Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p>A1 : Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiel recréé plus ou moins connu</p> <p>A2 : Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé</p> <p>A3 : Assurer la sécurité de son camarade</p> <p>A4 : Respecter et faire respecter les règles de sécurité</p>				<p>En bloc : réaliser un bloc de difficulté maximale dans des configurations et/ou volumes différents en contrôlant la pose des pieds et son équilibre.</p> <p>En voie : réaliser en moulinette 2 voies proches de son meilleur, et en combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras.</p> <p>Assurer correctement son partenaire en maîtrisant la distinction entre corde « sèche », « tendue » et « molle ».</p>	<p>En voie : Réaliser 2 voies différentes en moulinette, à son meilleur niveau.</p> <p>Prévoir l'assurage « corde molle ».et l'élastique de contrôle.</p> <p>Un seul essai est autorisé par voie ; la chute ou l'assise dans le baudrier arrête l'essai en court (« l'élastique saute »)</p> <p>Le grimpeur annonce son projet de voies avant le début de l'épreuve, les voies sont connues et travaillées pendant le cycle.</p> <p>Pour l'enchaînement des deux voies, le temps sera limité à 7 minutes.</p> <p>Pour gagner du temps, l'encordement se fait sur mousqueton à vis.</p> <p>On compose des binômes de grimpe pour voir tout le monde dans le rôle d'assureur et de grimpeur.</p> <p>En bloc : Un bloc de quelques mouvement est travaillé pendant le cycle avec une photo ou toutes les prises ont une valeur.(4 points pour les prises « faciles » et jusqu'à 1 point pour les prises « dures »)</p> <p>L'élève doit additionner la somme des prises utilisées en mains puis en pieds et faire diminuer le 2 sommes le plus possibles.</p> <p>2 essais , la même prise ne peut compter qu'une fois (changement de mains ou de pieds), prises de départ imposées et 2 mains sur la prise d'arrivée tenue 2 secondes.</p>		
Éléments à évaluer				Niveaux de maîtrise			
Par l'EPS	En EPS			Insuffisant	Fragile	Satisfaisant	Très bonne maîtrise
Socle	Compétences travaillées	CA	APSA	10 points	25 points	40 points	50 points
<p>Domaine 1.4 : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps <i>Pratiquer des activités physiques sportives et artistiques.</i> conduire un déplacement dans un milieu inhabituel.</p>	<p>En voie : réaliser en moulinette 2 voies proches de son meilleur, et en combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras.</p>	<p>A2 : Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé</p>	<p>Efficacité du projet : Réalisation des voies : cotations et hauteur atteinte. On additionne les points des 2 voies tentées 5 POINTS</p>	Calcul des points obtenu avec le barème.	Calcul des points obtenu avec le barème.	Calcul des points obtenu avec le barème.	Calcul des points obtenu avec le barème.
			<p>Efficacité du grimpeur 5 POINTS</p>	<p>Le grimpeur ne décolle pas. il reste sur les premières prises de départ sans regarder les premières prises de pieds. « Regard vers le haut » 0 - 1,5 points</p>	<p>Le grimpeur tâtonne Activité discontinue, lente et heurtée. Phases statiques subies. Appuis excentrés de l'axe du corps. « Touche plusieurs prises avant de l'utiliser. Regard vers le haut » 1,75-2,5 points</p>	<p>Le grimpeur enchaîne Activité dynamique, parfois saccadée. Phases statiques au service de la récupération. Les appuis se précisent, parfois précipités. « ne regarde pas souvent ses appuis pieds » 2,75 – 4 points</p>	<p>Le grimpeur anticipe Activité fluide du grimpeur. Phases statiques au service de la récupération et de l'information. Appuis précis (carre interne/externe, pointe et adhérence). « alterne le regard entre les prises de mains et la pose de pieds » 4,25 – 5 points</p>

Domaine 1.4 : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps <i>Pratiquer des activités physiques sportives et artistiques.</i> Concevoir un déplacement et l'optimiser par la répétition.	Le bloc : Identifier et analyser des éléments saillants d'un milieu varié et connu pour organiser son déplacement. Adopter une motricité adaptée aux contraintes du milieu.	A1 : Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiel recréé plus ou moins connu	TOTAL DES POINTS : En mains. En pieds (rapporté sur 20 points) 5 POINTS	De 0 à 7 sur 20	De 7.25 à 12 sur 20	De 12.25 à 17 sur 20	De 17.25 à 20 sur 20
				Barème de points sur le poses de mains (10 points) et poses de pieds (10 points) A ramener sur 5 points Barèmes et photos de la zone de bloc à donner aux élèves.			
Domaine 2 : anticiper / gérer / mémoriser / planifier <i>Organiser son travail personnel.</i> Planifier les étapes et les tâches pour la réalisation d'une production.	Apprentissage du RAPPEL. Sur 2 cordes : -Une corde d'assurance -Une corde de descente sur le relais mousqueton et nœud de huit)	A4 : Respecter et faire respecter les règles de sécurité	Connait la procédure et la mise en place d'un rappel. 3 POINTS	Ne passe pas à l'atelier d'apprentissage (espaler) ou passe en faisant des fautes de manipulations. 0-0,5 POINT	Ne passe que sur l'atelier d'apprentissage 1 POINT	Passe sur la validation en corde mais fait une faute de manipulation 2 POINTS	Passe sur la validation en corde sans faute de manipulation 3 POINTS
Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen. Comprendre et respecter les règles communes Assurer correctement son partenaire en escalade	Assurer correctement son partenaire en maîtrisant la distinction entre corde « sèche », « tendue » et « molle ».	A3 : Assurer la sécurité de son camarade	Efficacité dans le rôle de l'assureur 2 POINTS	Sécurité non assurée Ne maitrise pas les manipulations nécessaires pour assurer un grimpeur. 0	Sécurité assurée L'activité de l'assureur nécessite quelques rappels de la part du grimpeur (corde trop molle ou trop tendue). 0,5 – 0.75	Sécurité maîtrisée L'assureur suit l'activité du grimpeur et reste attentif au positionnement et au réglage de la tension de la corde. 1 - 1.5	Sécurité optimale L'assureur favorise l'évolution du grimpeur, sécurise. Il réagit en fonction du niveau du grimpeur. Il réagit en fonction des caractéristiques de la voie (anticipe). 1.75 - 2

Bloc : totaliser le nombre de points le plus petit.

nombre de point en MAINS		nombre de point en PIEDS	
Perf	Note	Perf	Note
2	10	2	10
3	9,5	3	9,5
5	9	5	9
6	8,5	6	8,5
8	8	7	8
10	7,5	9	7,5
11	7	10	7
13	6,5	12	6,5
14	6	13	6
16	5,5	14	5,5
18	5	16	5
19	4,5	17	4,5
21	4	19	4
22	3,5	20	3,5
24	3	22	3
26	2,5	23	2,5
27	2	24	2
29	1,5	26	1,5
30	1	27	1
32	0,5	29	0,5

Bloc non fini, 30 points de pénalité.

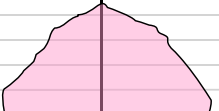
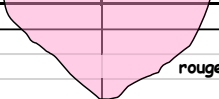
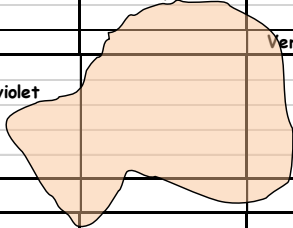
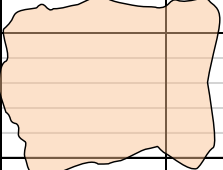


Voie	4C	5A	5A+	5B	5B+	5C	5C+
Voie finie	30	35	40	45	50	55	60
plaque 5	25	29	33	38	42	46	50
plaque 4	20	23	27	30	33	37	40
plaque 3	15	18	20	23	25	28	30
plaque 2	10	12	13	15	17	18	20
plaque 1	5	6	7	8	8	9	10

Calcul des points des 2 voies tentées :

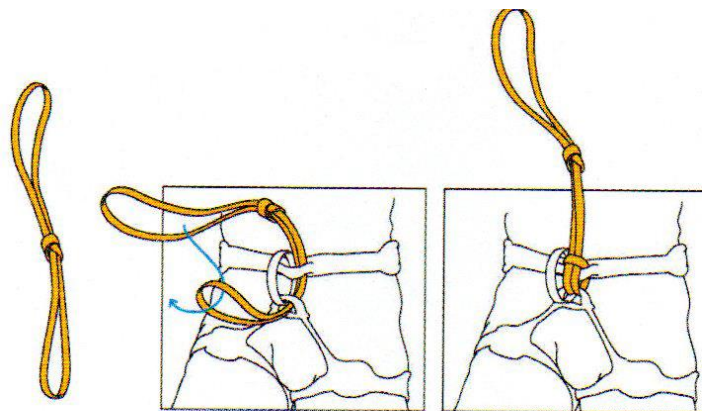
points	> à 105	105	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55
note	5	4,8	4,6	4,4	4,2	4	3,8	3,6	3,4	3,2	3	2,8

points	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
note	2,6	2,4	2,2	2	1,8	1,6	1,4	1,2	1	0,8	0,6

PAN INCLINABLE			POUTRE METALLIQUE					DEVERS						
cotation	gauche	droite	n°1	n°2	n°3	n°4 gauche	n°5 droite	n°6 gauche	n°7 droite	n°8	n°9	n°10	cotation	
4 a	jaune	bleu											4 a	
b											orange fluo	b		
c											vert foncé		c	
5 a			rouge	jaune									5 a	
b												bleu foncé	jaune	b
b+				orange marbrée		vert pomme						vert pomme	b+	
c									vert pomme	violet		c		
c+				violet	bleu	orange marbrée			c+					
6 a														
a+														
b														
b+														

Descente en rappel

Installation de la longe pour le rappel.



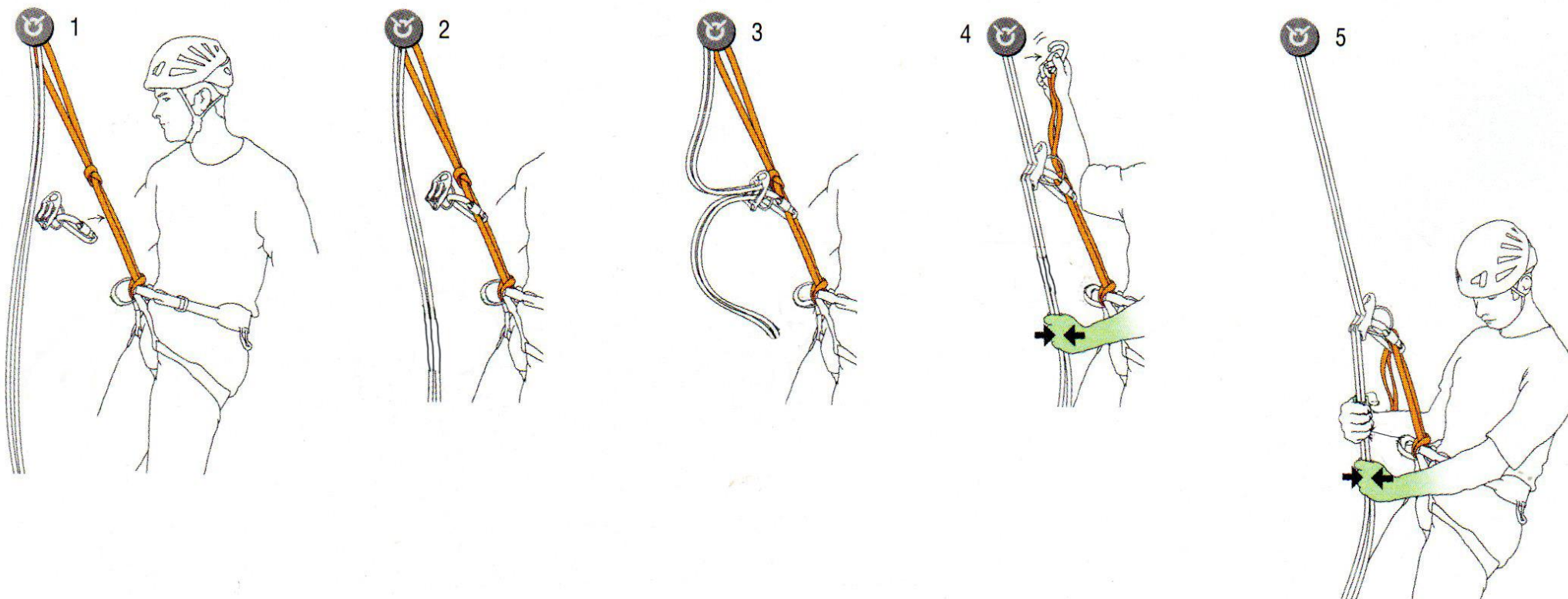
LE RAPPEL :

Mise en place et procédure.

(Attention cette technique nécessite un contre assureur à la descente.)

La corde de descente est sécurisée par un nœud de huit et un mousqueton automatique sur le point haut du relais.

Préparation et descente en rappel.



L.S.

Doc :
catalogue
Petzl